

栄養だより 10月号

2017年(平成29年)

貝塚市学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、『芸術の秋』、『スポーツの秋』、『読書の秋』といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、新米、さつまいも、くり、きのこ類、りんごなど、旬の食べものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

味覚の秋 「きのこ」

きのこは、秋が旬の食べものです。きのこには、独特の味や香り、肌触りやぬめりがありますが、それらの特徴を生かして調理をするとおいしさが引き立ちます。

きのこは低カロリーの食品で、腸のそうじをしてくれる食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB₁、ビタミンB₂を多く含みます。

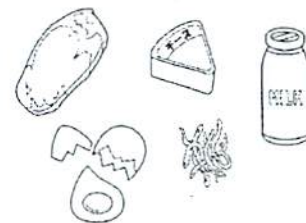
<p>しいたけ</p>  <p>日本で、最も栽培量の多いきのこです。乾燥させることによって、保存がきくようになります。また、うま味成分やビタミンDの量も増えます。</p>	<p>しめじ</p>  <p>「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味がよく、人気があります。</p>
<p>まいたけ</p>  <p>きのこが重なり合って踊りを舞っているように見えるため、「まいたけ」という名前がついたといわれています。</p>	<p>えのきたけ</p>  <p>鍋や炒め物によく合うきのこで、火が通っても歯触りがよいのが特徴です。</p>
<p>まつたけ</p>  <p>香り高く、きのこの王様といわれています。</p>	<p>エリンギ</p>  <p>エリンギの特徴は、歯ごたえのよさです。まつたけやアワビの食感に似ています。</p>
<p>マッシュルーム</p>  <p>「マッシュルーム」とは、英語で「きのこ一般」のことをいいます。マッシュルームには「ホワイト種」と「ブラウン種」があり、菌の種類によってかさの色が違います。</p>	

スポーツの秋 「スポーツと食事」

運動能力アップには食事が重要です。体を作ったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食抜きや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

ポイント1 たんぱく質、カルシウムをとりましょう!

成長が著しい中学校の時期は、睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせて、夕食はたんぱく質、カルシウムに富んだ食事となるように心がけることが大切です。栄養バランスを考え、ビタミン、無機質の多い野菜類もたっぷりとりましょう。



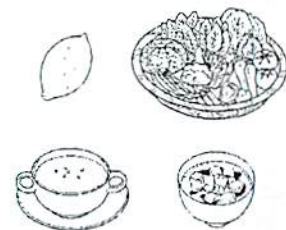
ポイント2 鉄分を忘れずにとりましょう!



鉄分が不足したままスポーツを続けると、めまいや立ちくらみなどの貧血の症状が出る可能性があります。鉄分の不足は、スタミナ不足になったり、気力をなくしたりすることにもつながるので、普段の食事から意識して鉄分をとりましょう。

ポイント3 運動後の筋肉疲労には、たんぱく質やビタミンなどをとりましょう!

激しい運動の後、筋肉に疲労が残るときがあります。そんなときは整理体操をしっかりやることはもちろんのこと、たんぱく質やビタミンに富んだ食事をとることや睡眠をたっぷりとることがなよりの解決策です。胃腸などの消化吸収力も低下しているので、汁気の多いものや、消化のよいものをとりましょう。



「運動・栄養・休養」のバランスのとれた生活が
体力の向上につながります。
日々の食事の積み重ねを大切にしましょう!!

今月の献立より



◇豆腐のチャンプルー【20日(金)】

<1人分の材料>

豆腐	60g
豚ひき肉	20g
キャベツ	20g
緑豆もやし	15g
にんじん	10g
にら	5g
土生姜	0.1g
油	0.5g
(A)塩	0.2g
(A)濃口醤油	2g
ごま油	0.5g

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cmの角切りにし、ゆでる。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、にらは2cmに切る。土生姜はみじん切りする。
- ③ 油を熱し、土生姜を炒め、豚肉・野菜を加え、豆腐を入れて炒める。
- ④ (A)で味を調え、ごま油を入れて仕上げる。



チャンプルーは「混ぜる」「混ぜたもの」という意味で、インドネシア語やマレー語の「チャンプル」「チャンポーロ」が語源だといわれています。野菜や肉、豆腐などいろいろな材料を使うチャンプルーは栄養をバランスよくとることができる沖縄の代表的な郷土料理です。

10月のスプーンの日、

3日(火)、10日(火)、13日(金)、23日(月)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇絆三絲【24日(火)】

バンサンスウ

<1人分の材料>

春雨(5cmカット)	15g
きゅうり	10g
ハム	15g
にんじん	10g
ゆで塩	0.1g
(A)砂糖	1.5g
(A)酢	5g
(A)濃口醤油	3g
(A)ごま油	1g
(A)塩	0.5g

<作り方>

- ① 春雨はしっかりゆでて戻す。水洗い後水気をしっかり切る。
- ② きゅうり・にんじんは千切りにし、きゅうりは下ゆで、にんじんは塩ゆでする。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ (A)を煮立てハム・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ 春雨・きゅうりをつけ込む。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、下の表を参考にしてください。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大きじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180